



Jídelníček

Krabičky
pro zdraví

Pondělí 17.12.

- SNÍDANĚ** Cizrnový hummuse se sezamovým semínkem **Z**, celozrnný chléb **L**
- SVAČINA I** Čerstvý ananas se skořicí
- OBĚD** Grilované tofu se zeleninou a dýňovými semínky **S**, jasmínová rýže s petrželkou, olivový olej
- SVAČINA II** Borůvkový pohár se zakysanou smetanou a oříšky **M** **O**
- VEČEŘE** Dušený květák s mrkví a ovčím sýrem **M**, dýňový olej

Úterý 18.12.

- SNÍDANĚ** Ovesná kaše s hroznovým vínem a skořicí **M** **L**, bio kokosový olej
- SVAČINA I** Avokádový salát s mangem
- OBĚD** Dušené tofu s brokolící **S**, rýže natural s nori řasou, dýňový olej
- SVAČINA II** Fazolový salát s kápií a feta sýrem **M**, olivový olej
- VEČEŘE** Dušený kuskus se zeleninou, kozím sýrem a olivami **M** **L**

Středa 19.12.

- SNÍDANĚ** Tvarohová pomazánka s bylinkami a česnekem **M**, žitný kváskový chléb **L**
- SVAČINA I** Smoothie mango s bílým jogurtem, avokádem a skořicí **M**
- OBĚD** Dušený bulgur s hlívu ústříčnou, parmazánem a mandlemi **M** **L** **O**, olivový olej
- SVAČINA II** Jarní salát s pažitkou a ředkvičkami
- VEČEŘE** Pečená červené řepa s feta sýrem **M**, konopný olej

Čtvrtek 20.12.

- SNÍDANĚ** Jáhlová kaše s ghí, mandlemi, ovocem a sušenými švestkami **M** **X** **O**
- SVAČINA I** Smoothie jahoda s ovesnými vločkami a jogurtem **M** **L**
- OBĚD** Dušená mrkev s cizrnu, bezlepkový chléb **L**
- SVAČINA II** Miso polévka s mořskou řasou a kořenovou zeleninou **S**
- VEČEŘE** Zeleninové karbanátky **L**, hráškové pyré **M** **S**

Pátek 21.12.

- SNÍDANĚ** Oříškové müsli s jogurtem, jablky a medem **M** **L** **O**
- SVAČINA I** Pečené hrušky se skořicí a zázvorem
- OBĚD** Zeleninové rizoto se sušenými rajčaty a parmazánem **M**
- SVAČINA II** Salát z červené řepy s křenem a slunečnicovými semínky
- VEČEŘE** Pečená zelenina s červenou čočkou, olivový olej

Sobota 22.12.

- SNÍDANĚ** Pohankové palačinky s ricottou a ovocem **M**
- SVAČINA I** Tapioka pudink s čerstvým ovocem a oříšky **O**
- OBĚD** Dušená brokolice se sýrovou omáčkou a tofu **M** **S**, pohankové těstoviny
- SVAČINA II** Míchaný salát s hráškem
- VEČEŘE** Hustá květáková polévka s uzeným tofu **S**, celozrnný chléb **L**

C Celer **H** Hořčice **M** Mléko **L** Obiloviny obsahující lepek **X** Oxid siřičitý a siřičitany **A** Podzemnice olejná
(Arašídny) **Z** Sezamová semena (sezam) **O** Skořápkové plody (ořechy) **S** Sójové boby (sója) **V** Vlčí bob,
(Lupina)

Výrobce Lakšmí s.r.o., Jabloňova 586, Zlín - Kostelec, www.krabickyprozdravi.cz, info@krabickyprozdravi.cz, tel: 731 523 714

SEZNAM POTRAVINOVÝCH ALERGENŮ, které podléhají legislativnímu označování dle směrnice 1169/11 EU

C CELER

a výrobky z něj

H HOŘČICE

a výrobky z ní

K KORÝŠI

a výrobky z nich

I MĚKKÝŠI

a výrobky z nich

M MLÉKO

a výrobky z nich

L OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK

pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich

X OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY

a koncentracích vyšších než 10mg, ml/kg, vyjádřeno SO₂

A PODZEMNICE OLEJNÁ (ARAŠÍDY)

a výrobky z nich

R RYBY

a výrobky z nich

Z SEZAMOVÁ SEMENA (SEZAM)

a výrobky z nich

O SKOŘÁPKOVÉ PLODY (OŘECHY)

mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makademie a výrobky z nich

S SÓJOVÉ BOBY (SÓJA)

a výrobky z nich

V VEJCE

a výrobky z nich

V VLČÍ BOB, (LUPINA)

a výrobky z něj